

Vecka fem med PREnet

Nu har vecka fem dragit igång och jag är äntligen inne i de rätt rutinerna igen efter ett tags uppehåll från PREnets rekommendationer om kostintaget. Detta pga. som ni tidigare kanske läst om Vasaloppssatsningen.

Måndagen startade med ett Core pass med gruppen, dock så blev det inte med boll som jag hade hoppas. Vi fortsatte måndagen sen med en grupp träff där vi även passade på och väga oss, -15kg till hade vi lyckas gå ner.

På grupp träffen pratade vi om sug och hunger, vad är sug och vad är hunger? Vi kom fram till att sug ofta är nått som kommer snabbt och som sitter i huvudet medans hungern mer kommer smygandes och sitter i magen.

Ett tips för att avgöra om det är hunger eller sug är att göra nått annan under 30min och sen känna efter igen om det verkligen är hungern eller om det är suget som skriker efter nått att stoppa i magen.

Mitt stora problem är nog mer frestelsen att kunna ta nått till kaffet eller bara ha nått att stoppa i munnen. Detta hände mig igår! Som ni flesta vet var det ju Semeldagen, inte nog med att man älskar semlor men när 70st semlor läggs upp i samma rum är det svårt att hålla fingrarna i styr.

Direkt efter semlan så fick jag väldiga skuld känslor och gav mig fan på att nästa gång ska jag motstå frestelsen. Men ändå, man kan inte hålla på så hela sitt liv, ibland måste man unna sig och i mitt fall tycker jag det är helt okej att unna mig något gott när väl jag kämpat för det. Det behöver inte vara någon semla eller mat eller godis, det kan lika gärna vara en present i form av ett klädes plagg eller en pryl.

Igår va jag även iväg och dök, har börjat pluggat till ett dyk cert vilket jag velat i så många år men äntligen fått chansen till det nu. Eller egentligen så är jag i behov av ett då mitt jobb kräver ett, så bara tacka å ta emot.

Idag blir det löpning och sen tänkte jag testa på cirkelpasset på gymet, får se om det är något för mig, jag är dock väldigt tveksam men man vet inte förän man testat.

Skepp å hoj // Jocke